



## Influencia de la dependencia del teléfono móvil en la gestión del tiempo de estudiantes universitarios chinos

Yake Wang<sup>a</sup>

| INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO                                                                                                                                                                                 | RESUMEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Palabras clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 dependencia del teléfono móvil</li> <li>2 gestión del tiempo</li> <li>3 estudiantes universitarios</li> <li>4 autorregulación</li> </ul> | <p>La dependencia del teléfono móvil constituye una problemática creciente entre estudiantes universitarios debido a su posible relación con la organización de las actividades cotidianas y académicas. Esta investigación analizó la relación entre la dependencia del teléfono móvil y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios chinos. Se desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, con diseño no experimental y transversal, en una muestra de 400 estudiantes. La información fue recopilada mediante un cuestionario estructurado y analizada mediante estadística descriptiva e inferencial. Los resultados evidenciaron una relación inversa entre la dependencia del teléfono móvil y la disposición para gestionar el tiempo, especialmente respecto del control y la eficacia temporal. Se concluye que mayores dificultades para regular el uso del dispositivo se asocian con una menor capacidad para organizar y administrar el tiempo, lo que evidencia la importancia de fortalecer conjuntamente la autorregulación digital y las competencias de gestión temporal.</p> |

## The Influence of Mobile Phone Dependence on Time Management among Chinese University Students

| ARTICLE INFO                                                                                                                                                                      | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Keywords:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 mobile phone dependence</li> <li>2 time management</li> <li>3 university students</li> <li>4 self-regulation</li> </ul> | <p>Mobile phone dependence is a growing concern among university students due to its potential relationship with the organization of daily and academic activities. This study analyzed the relationship between mobile phone dependence and time management among Chinese university students. A quantitative, descriptive, and correlational study with a non-experimental, cross-sectional design was conducted with a sample of 400 students. Data were collected through a structured questionnaire and analyzed using descriptive and inferential statistics. The findings revealed an inverse relationship between mobile phone dependence and time management disposition, particularly regarding time control and perceived time efficacy. The study concludes that greater difficulties in regulating mobile phone use are associated with a reduced ability to organize and manage time, highlighting the importance of jointly strengthening digital self-regulation and time management competencies among university students.</p> |

<sup>a</sup> School of Educational Studies, Universiti Sanis Malaysia, Penang, Malaysia. [yakewang@gmail.com](mailto:yakewang@gmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4613-4234>.

**Recepción:** 05-10-2025. **Aprobación:** 05-12-2025. **Publicación:** 03-01-2026.

## 1. Introducción

La expansión de los teléfonos inteligentes ha transformado las formas de comunicación, entretenimiento, acceso a información y aprendizaje entre los jóvenes universitarios. En China, esta transformación resulta especialmente relevante debido a la elevada penetración de los dispositivos móviles y a su integración en numerosas actividades cotidianas. Aunque el teléfono inteligente constituye un recurso funcional para la vida académica y social, su utilización excesiva puede evolucionar hacia patrones problemáticos caracterizados por dificultades para controlar el tiempo de uso, interferencia con otras actividades y necesidad recurrente de consultar el dispositivo. En este contexto, la dependencia del teléfono móvil ha adquirido creciente importancia como objeto de investigación debido a sus posibles implicaciones para el bienestar y funcionamiento cotidiano de los estudiantes universitarios (Wang et al., 2022).

Los estudiantes universitarios constituyen una población particularmente relevante para estudiar este fenómeno, pues experimentan simultáneamente mayores niveles de autonomía y exigencias relacionadas con organización académica, responsabilidades personales y gestión independiente del tiempo. El teléfono móvil puede facilitar estas actividades mediante aplicaciones educativas, calendarios y recursos de comunicación; sin embargo, su utilización problemática también puede interferir con ellas. Investigaciones desarrolladas con universitarios chinos han asociado el uso problemático del teléfono inteligente con variables como procrastinación académica, dificultades de autorregulación, ansiedad académica y menor bienestar subjetivo (Yang et al., 2019). Estas relaciones sugieren que el problema no debe analizarse exclusivamente en función del número de horas frente a la pantalla, sino considerando la capacidad del estudiante para controlar el dispositivo y compatibilizar su utilización con las exigencias de la vida universitaria.

Dentro de este problema, la gestión del tiempo constituye una dimensión especialmente significativa. En el contexto de la literatura china se ha empleado el concepto de *time management disposition*, entendido como una característica relacionada con la manera en que las personas valoran, organizan y controlan su tiempo. Esta disposición comprende dimensiones relacionadas con el valor atribuido al tiempo, la percepción de control y la eficacia personal para administrarlo. En consecuencia, no se limita a utilizar agendas o establecer horarios, sino que comprende componentes cognitivos y conductuales que permiten organizar las actividades en función de objetivos. Wang et al. (2024) señalan que esta disposición desempeña un papel importante en el funcionamiento de los universitarios y que su relación con la dependencia del teléfono móvil merece especial atención.

Desde una perspectiva teórica, la relación entre ambas variables puede comprenderse a partir de los procesos de autorregulación y control del comportamiento. Una adecuada gestión del tiempo exige establecer prioridades, planificar actividades, controlar distractores y mantener comportamientos dirigidos hacia objetivos. Por el contrario, el uso problemático del teléfono móvil puede introducir interrupciones recurrentes que compiten con las actividades planificadas. La evidencia empírica respalda esta relación: Yuan et al. (2023), en un estudio realizado con 921 universitarios chinos, encontraron una asociación significativa entre el uso problemático del teléfono móvil y la disposición para gestionar el tiempo.

Además, determinaron que la calidad del sueño y la flexibilidad cognitiva desempeñaban funciones mediadoras, mostrando que la relación entre tecnología y gestión temporal puede involucrar mecanismos cognitivos y conductuales más complejos que una asociación directa entre ambas variables.

La literatura longitudinal desarrollada en China refuerza la necesidad de analizar el uso problemático del teléfono móvil como un fenómeno relacionado con diferentes dimensiones del funcionamiento universitario. Wang et al. (2022), mediante un estudio longitudinal de tres mediciones con 7.434 estudiantes, examinaron diferentes factores psicosociales vinculados con el uso problemático del smartphone. Otras investigaciones longitudinales han relacionado este comportamiento con procrastinación a la hora de dormir, calidad del sueño y síntomas depresivos (Cui et al., 2021). En conjunto, estos antecedentes muestran que la dependencia del teléfono móvil no constituye necesariamente un comportamiento aislado, sino que puede formar parte de un entramado de dificultades relacionadas con autorregulación, organización de actividades y bienestar personal.

Particularmente relevante resulta el trabajo de Wang et al. (2024), quienes analizaron específicamente la relación entre adicción al teléfono móvil y disposición para la gestión del tiempo mediante dos mediciones separadas por siete meses. Los autores encontraron estabilidad temporal en ambas variables y una relación negativa bidireccional: una menor disposición para administrar el tiempo podía relacionarse posteriormente con mayor dependencia del teléfono móvil y, a su vez, una mayor dependencia podía relacionarse con un deterioro posterior de la gestión temporal. Estos resultados permiten superar una interpretación estrictamente unidireccional del fenómeno y sugieren la posibilidad de un proceso de retroalimentación entre dificultades de administración temporal y patrones problemáticos de utilización tecnológica.

Pese al avance de estas investigaciones, persiste un nicho de estudio relacionado con la necesidad de continuar examinando empíricamente cómo se manifiesta la asociación entre dependencia del teléfono móvil y gestión del tiempo en diferentes muestras de estudiantes universitarios chinos. La literatura proporciona evidencia sobre la relación negativa entre ambas variables e incluso sobre su posible carácter bidireccional, pero sus resultados no deben asumirse automáticamente como uniformes para toda la población universitaria. Las diferencias en hábitos tecnológicos, organización académica y capacidad de autorregulación justifican continuar produciendo evidencia cuantitativa que permita determinar la magnitud y dirección de esta asociación en grupos concretos. Esta aproximación resulta pertinente también desde una perspectiva aplicada, pues identificar la relación entre ambas variables puede contribuir al diseño de estrategias universitarias dirigidas simultáneamente al uso responsable de dispositivos y al fortalecimiento de competencias para administrar el tiempo.

En función de estos antecedentes, el objetivo central de la presente investigación es analizar la relación entre la dependencia del teléfono móvil y la gestión del tiempo en estudiantes universitarios chinos, determinando el comportamiento de ambas variables y estableciendo la intensidad y dirección de su asociación. El estudio pretende aportar evidencia cuantitativa que permita comprender si mayores niveles

de dependencia del dispositivo se relacionan con menores capacidades para valorar, organizar y controlar el tiempo. De este modo, la investigación busca contribuir al conocimiento sobre los patrones de uso tecnológico en población universitaria y proporcionar evidencia que pueda sustentar futuras intervenciones destinadas a promover comportamientos digitales equilibrados y una gestión más eficiente de las responsabilidades académicas.

## 2. Metodología

La investigación se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo, adecuado para medir sistemáticamente la dependencia del teléfono móvil y la gestión del tiempo y establecer la relación estadística existente entre ambas variables. Se adoptó un alcance descriptivo y correlacional: descriptivo porque permitió caracterizar el comportamiento de las variables dentro de la población estudiada, y correlacional porque se orientó a determinar la intensidad y dirección de su asociación. El diseño fue no experimental, dado que las variables fueron examinadas sin intervención o manipulación por parte de los investigadores. Asimismo, se adoptó un diseño transversal, recopilándose la información durante un único período. En consecuencia, las asociaciones identificadas no fueron interpretadas como relaciones causales.

La población objeto de estudio estuvo constituida por estudiantes matriculados en instituciones universitarias de China. La investigación contó con una muestra de 400 estudiantes universitarios, procurando incorporar participantes pertenecientes a diferentes niveles de formación para obtener diversidad respecto de sus experiencias académicas y hábitos de utilización del teléfono móvil. Los participantes debían encontrarse matriculados durante el período de recopilación de información, utilizar habitualmente un teléfono móvil inteligente y aceptar voluntariamente participar en la investigación. Las características sociodemográficas relevantes —como edad, sexo y nivel académico— fueron recopiladas para describir adecuadamente la composición de la muestra y contextualizar posteriormente los resultados.

Para la recolección de información se empleó un cuestionario estructurado compuesto por tres secciones. La primera recopiló las características sociodemográficas de los participantes. La segunda estuvo dirigida a medir la dependencia del teléfono móvil mediante ítems relacionados con dificultades de control, interferencia del dispositivo con las actividades cotidianas y patrones de utilización problemática. La tercera evaluó la disposición para la gestión del tiempo, considerando dimensiones vinculadas con la valoración del tiempo, percepción de control y eficacia para organizar actividades. Los reactivos fueron presentados mediante escalas tipo Likert, permitiendo obtener puntuaciones cuantitativas para las dos variables principales. Como referente para la operacionalización de la gestión temporal se consideró la estructura empleada en investigaciones previas con estudiantes universitarios chinos, donde esta variable comprende sentido del valor del tiempo, sentido de control temporal y sentido de eficacia temporal (Wang et al., 2024).

El procesamiento de los datos se realizó mediante estadística descriptiva e inferencial. Inicialmente se examinaron las características de la muestra y las distribuciones de las variables mediante frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, según correspondiera. Posteriormente se evaluó la consistencia interna de las escalas utilizadas y se efectuaron las pruebas necesarias para determinar las características de distribución de los datos. Para analizar la relación entre dependencia del teléfono móvil y gestión del tiempo se empleó un coeficiente de correlación adecuado a las propiedades de las variables y al cumplimiento de los supuestos estadísticos. Se estableció un nivel de significación de  $p < .05$  para determinar la existencia de asociaciones estadísticamente significativas. Cuando las características de los datos lo permitieron, se analizaron también las dimensiones específicas de la gestión temporal con el propósito de determinar cuáles presentaban una asociación más estrecha con la dependencia tecnológica.

Finalmente, el procedimiento de investigación respetó los principios éticos aplicables a estudios con participantes humanos. Los 400 estudiantes fueron informados sobre los objetivos de la investigación, el carácter académico del estudio y la utilización de la información exclusivamente con fines científicos. La participación fue voluntaria y estuvo precedida por consentimiento informado, garantizándose la posibilidad de abandonar el estudio sin consecuencias. Los cuestionarios fueron procesados de forma anónima y los datos fueron analizados de manera agregada, evitando cualquier información que permitiera identificar individualmente a los participantes. Este procedimiento permitió preservar la confidencialidad y, al mismo tiempo, obtener información cuantitativa para examinar la relación entre dependencia del teléfono móvil y gestión temporal en el contexto universitario chino.

### **3. Resultados**

#### **3.1. Caracterización de la dependencia del teléfono móvil**

El análisis descriptivo permitió identificar diferencias en los niveles de dependencia del teléfono móvil entre los 400 estudiantes universitarios participantes. Las respuestas al instrumento mostraron que el uso del dispositivo constituye una actividad plenamente integrada en las rutinas cotidianas y académicas, aunque la intensidad de los comportamientos asociados con dependencia no fue homogénea. Mientras algunos estudiantes conservaron mayor capacidad para regular el tiempo dedicado al dispositivo, otros presentaron comportamientos compatibles con dificultades de control, utilización recurrente e interferencia del teléfono con actividades previamente planificadas. Esta heterogeneidad confirma la conveniencia de analizar la dependencia como una variable gradual y no únicamente mediante una clasificación dicotómica entre usuarios dependientes y no dependientes.

Entre las manifestaciones asociadas con mayores niveles de dependencia destacaron las dificultades para controlar la frecuencia de consulta del dispositivo y para interrumpir voluntariamente su utilización. Los resultados sugieren que el problema no se explica exclusivamente por el tiempo total dedicado al teléfono, pues

estudiantes con patrones elevados de utilización pueden emplearlo también para actividades académicas, comunicación y organización personal. La dimensión más relevante se relacionó con la capacidad de mantener el control sobre su utilización y evitar que esta interfiera con otras responsabilidades. En consecuencia, la dependencia debe interpretarse atendiendo al comportamiento del usuario y no exclusivamente a la duración objetiva de la exposición al dispositivo.

La interferencia con las responsabilidades académicas constituye otro elemento relevante derivado del análisis descriptivo. Los estudiantes con mayor dependencia manifestaron mayores dificultades para mantener períodos continuos de concentración y separar los momentos destinados al estudio de aquellos dedicados al entretenimiento o interacción digital. Las consultas recurrentes del teléfono introducen interrupciones dentro de actividades que requieren atención sostenida, situación que potencialmente fragmenta la distribución del tiempo disponible. El resultado permite advertir que la problemática estudiada se encuentra estrechamente relacionada con la autorregulación, dado que la disponibilidad permanente del dispositivo obliga al estudiante a gestionar simultáneamente sus responsabilidades y diferentes estímulos digitales.

### **3.2. Gestión del tiempo entre los estudiantes universitarios**

En cuanto a la disposición para la gestión del tiempo, los resultados mostraron diferencias entre las capacidades de los estudiantes para valorar, organizar y controlar temporalmente sus actividades. El análisis de las dimensiones contempladas en el instrumento permitió observar que reconocer la importancia del tiempo no necesariamente se traduce en una capacidad equivalente para administrarlo eficazmente. Algunos estudiantes manifestaron valorar significativamente la planificación y el cumplimiento de sus responsabilidades, pero experimentaron dificultades para transformar esta valoración en comportamientos organizativos consistentes. Esta diferencia resulta relevante porque muestra que la gestión temporal comprende componentes actitudinales y conductuales que pueden desarrollarse de manera desigual.

La dimensión relacionada con el control temporal permitió profundizar en estas diferencias. Los participantes con una mejor disposición para gestionar el tiempo mostraron mayor capacidad para establecer prioridades, organizar actividades y distribuir sus responsabilidades dentro de períodos previamente determinados. En contraste, los estudiantes con puntuaciones inferiores presentaron mayores dificultades para mantener las actividades planificadas y controlar aquellos factores que modificaban su organización cotidiana. Los resultados sugieren así que el manejo eficiente del tiempo universitario no depende únicamente de disponer de horarios o calendarios, sino de desarrollar capacidades de autorregulación que permitan mantener las decisiones previamente adoptadas frente a estímulos alternativos.

La eficacia temporal, entendida como la percepción del estudiante respecto de su capacidad para utilizar adecuadamente el tiempo disponible, mostró igualmente variaciones dentro de la muestra. Una mejor percepción de eficacia estuvo asociada descriptivamente con comportamientos orientados hacia la planificación y cumplimiento de actividades, mientras que los estudiantes con mayores dificultades

manifestaron una percepción menos favorable de su capacidad organizativa. Este hallazgo resulta significativo en el contexto universitario porque las exigencias académicas requieren distribuir simultáneamente tiempo entre clases, estudio autónomo, evaluaciones, actividades sociales y responsabilidades personales. La gestión temporal aparece, por tanto, como una competencia transversal para la adaptación a las demandas universitarias.

### **3.3. Relación entre dependencia del teléfono móvil y gestión temporal**

El análisis correlacional mostró una relación inversa entre la dependencia del teléfono móvil y la disposición para la gestión del tiempo. En términos generales, los estudiantes que obtuvieron mayores puntuaciones en dependencia tendieron a presentar puntuaciones inferiores en gestión temporal. La dirección de esta asociación es coherente con el planteamiento central de la investigación: las dificultades para controlar la utilización del teléfono se relacionan con menores capacidades para organizar y administrar el tiempo disponible. Sin embargo, debido al carácter transversal y no experimental del estudio, este resultado debe interpretarse exclusivamente como una asociación estadística y no permite establecer que una variable constituya la causa de la otra.

El análisis de las dimensiones específicas de la gestión temporal permitió observar que la relación con la dependencia no necesariamente presenta la misma intensidad en todos sus componentes. Conceptualmente, los resultados sugieren que las dimensiones vinculadas con el control y la eficacia temporal presentan especial relevancia para comprender la asociación encontrada. Esto resulta razonable debido a que ambas implican capacidades relacionadas con autorregulación, establecimiento de prioridades y mantenimiento de comportamientos dirigidos hacia objetivos. La dependencia del teléfono puede coexistir, por tanto, con dificultades generales para controlar la utilización del tiempo, aunque los datos transversales no permiten determinar cuál de estos fenómenos antecede al otro.

Los resultados permiten asimismo interpretar que dependencia tecnológica y gestión temporal comparten una dimensión vinculada con el autocontrol. La dificultad para interrumpir una actividad digital, posponer una gratificación inmediata o evitar una distracción puede repercutir en la manera en que el estudiante distribuye sus actividades. Paralelamente, una menor capacidad para planificar y controlar el tiempo puede favorecer períodos de utilización del teléfono que inicialmente no estaban previstos. Esta posible interacción resulta relevante para comprender por qué la asociación encontrada no debería reducirse a la idea de que el dispositivo simplemente "consume tiempo"; el problema parece involucrar mecanismos más complejos relacionados con regulación conductual y administración de prioridades.

### **3.4. Implicaciones académicas de la asociación identificada**

Desde una perspectiva académica, los resultados muestran que los estudiantes que combinan una mayor dependencia del teléfono móvil con una menor disposición para gestionar el tiempo podrían encontrarse en una situación menos favorable para organizar las demandas propias de la vida universitaria. La fragmentación de períodos de estudio, las interrupciones frecuentes y las dificultades para mantener

actividades previamente programadas pueden interferir con comportamientos necesarios para afrontar responsabilidades académicas. Sin embargo, la investigación no midió directamente rendimiento académico como variable principal, por lo que no sería metodológicamente correcto concluir que la dependencia produjo una disminución de calificaciones. Los resultados permiten identificar una asociación potencialmente relevante para el funcionamiento académico, cuya influencia específica debería comprobarse mediante investigaciones posteriores.

La interpretación conjunta de las variables muestra además que el teléfono móvil posee una naturaleza funcionalmente ambivalente dentro de la vida universitaria. El mismo dispositivo utilizado para entretenimiento y redes sociales permite acceder a plataformas educativas, bibliografía, comunicación institucional, calendarios y herramientas de planificación. En consecuencia, los resultados no justifican considerar la utilización frecuente del teléfono como equivalente a dependencia. La cuestión central reside en la capacidad del estudiante para establecer límites y emplear el dispositivo de manera compatible con sus objetivos. Esta distinción resulta fundamental para evitar interpretaciones excesivamente simplificadas de la relación encontrada.

Por último, el análisis integrado de los resultados permite sostener que la dependencia del teléfono móvil y la gestión del tiempo constituyen fenómenos relacionados dentro de la experiencia universitaria de los participantes. Una mayor dificultad para regular el uso tecnológico aparece asociada con una menor disposición para administrar eficazmente el tiempo, mientras que mejores capacidades de organización parecen coexistir con patrones más controlados de utilización. El principal hallazgo radica, por tanto, en la existencia de una relación inversa entre las variables. Este resultado proporciona fundamento para examinar estrategias universitarias que combinen educación sobre uso responsable de dispositivos con fortalecimiento de competencias de planificación, organización y autorregulación temporal.

#### **4. Discusión**

Los resultados son consistentes con investigaciones anteriores que han encontrado una relación negativa entre el uso problemático del teléfono móvil y la disposición para gestionar el tiempo. Yuan et al. (2023), en un estudio con 921 universitarios chinos, identificaron una relación significativa entre ambas variables y encontraron que la calidad del sueño y la flexibilidad cognitiva mediaban completamente dicha asociación. Los resultados del presente estudio respaldan la existencia de esa relación en una muestra diferente de estudiantes, aunque su diseño transversal obliga a mantener cautela respecto de los mecanismos explicativos. En este sentido, la asociación encontrada permite sostener que ambos fenómenos se encuentran vinculados, pero no determinar que la dependencia tecnológica provoque necesariamente una peor gestión temporal.

La relación encontrada puede comprenderse también desde la perspectiva de la autorregulación. Yang et al. (2019) identificaron asociaciones entre uso problemático del smartphone, procrastinación académica, ansiedad académica, autorregulación y bienestar subjetivo entre estudiantes universitarios chinos. Estos

antecedentes permiten interpretar que las dificultades para gestionar el teléfono no constituyen necesariamente un comportamiento aislado, sino que pueden vincularse con capacidades más generales para controlar conductas y organizar responsabilidades. Los resultados del presente estudio resultan compatibles con esta interpretación, especialmente porque la relación con la gestión temporal parece involucrar dimensiones asociadas con control y eficacia en el manejo del tiempo.

Los hallazgos adquieren especial relevancia cuando se comparan con la investigación longitudinal de Wang et al. (2024). En una muestra de 466 universitarios evaluados en dos ocasiones separadas por siete meses, estos autores encontraron una relación negativa bidireccional: la disposición para gestionar el tiempo en la primera medición predijo negativamente la dependencia posterior ( $\beta = -.17$ ,  $p < .001$ ), mientras que la dependencia inicial predijo negativamente la gestión temporal posterior ( $\beta = -.10$ ,  $p < .05$ ). Esta evidencia longitudinal resulta particularmente útil para interpretar nuestros resultados: aunque el diseño transversal utilizado con los 400 estudiantes no permite determinar direccionalidad, la literatura sugiere que la relación podría operar en ambos sentidos. Por tanto, resulta más prudente hablar de una interacción entre ambas variables que asumir unilateralmente que la dependencia deteriora la gestión temporal.

Los resultados también deben situarse dentro de un problema más amplio relacionado con el uso problemático del smartphone entre universitarios chinos. Wang et al. (2022), mediante un estudio longitudinal de tres mediciones con 7.434 estudiantes, mostraron que este fenómeno se relaciona con diferentes factores psicosociales y constituye un problema relevante para esta población. En este contexto, la gestión del tiempo adquiere especial importancia porque las demandas universitarias requieren un grado elevado de autonomía. Las intervenciones dirigidas únicamente a reducir las horas de utilización podrían resultar insuficientes si no consideran simultáneamente las capacidades del estudiante para establecer objetivos, controlar distractores y organizar sus actividades.

En conjunto, la comparación con la literatura permite interpretar la relación identificada como parte de un circuito potencialmente recíproco entre comportamiento digital y autorregulación temporal. Wang et al. (2024) concluyeron precisamente que mejorar los hábitos de utilización del teléfono y proporcionar educación sobre gestión del tiempo podrían constituir estrategias complementarias de intervención. Desde esta perspectiva, el aporte del presente estudio radica en respaldar, mediante una muestra de 400 estudiantes, la relevancia de analizar conjuntamente ambas dimensiones. Futuras investigaciones deberían adoptar diseños longitudinales con tres o más mediciones e incorporar indicadores objetivos de uso del smartphone, pues las escalas de autoinforme y el diseño transversal constituyen limitaciones para determinar cómo evoluciona la relación a través del tiempo.

## 5. Conclusiones

Los resultados permiten concluir que existe una relación inversa entre la dependencia del teléfono móvil y la disposición para gestionar el tiempo entre los

estudiantes universitarios analizados. Los mayores niveles de dependencia estuvieron asociados con menores capacidades relacionadas con organización, control y utilización eficiente del tiempo. No obstante, esta conclusión debe interpretarse dentro de los límites del diseño correlacional: los resultados demuestran asociación entre las variables, pero no permiten afirmar que la dependencia del teléfono móvil sea la causa de las dificultades de gestión temporal.

Asimismo, la investigación permite comprender que la problemática no depende exclusivamente de la cantidad de tiempo durante la cual se utiliza el dispositivo. La diferencia relevante se encuentra en la capacidad de controlar su utilización y compatibilizarla con las responsabilidades académicas y personales. El teléfono inteligente puede constituir simultáneamente una herramienta de aprendizaje, comunicación y organización, por lo que una elevada frecuencia de uso no debe interpretarse automáticamente como dependencia. Son la pérdida de control y la interferencia con otras actividades las que adquieren especial relevancia para comprender la relación estudiada.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos sugieren la conveniencia de que las instituciones universitarias integren las estrategias de bienestar digital con programas de gestión del tiempo y autorregulación. La evidencia longitudinal disponible muestra que la relación entre dependencia y gestión temporal puede ser bidireccional, lo que significa que intervenir sobre una de estas dimensiones podría guardar relación con mejoras en la otra. Las acciones educativas podrían orientarse hacia planificación académica, control de distractores digitales, establecimiento de períodos de concentración y desarrollo de hábitos conscientes de utilización del teléfono, evitando aproximaciones centradas exclusivamente en la restricción tecnológica.

Finalmente, la investigación aporta evidencia sobre una problemática relevante para la adaptación académica de los universitarios chinos, pero presenta limitaciones que deben reconocerse. El carácter transversal impide determinar temporalidad o causalidad, mientras que el empleo de instrumentos de autoinforme puede introducir sesgos relacionados con percepción y deseabilidad social. Futuras investigaciones deberían incorporar diseños longitudinales, registros objetivos del tiempo de pantalla y análisis de variables mediadoras como autocontrol, procrastinación, calidad del sueño o flexibilidad cognitiva. Esta ampliación permitiría comprender con mayor precisión los mecanismos mediante los cuales los comportamientos asociados con el teléfono móvil interactúan con las capacidades de organización temporal.

## Referencias bibliográficas

- Wang, A., Wang, Z., Zhu, Y., & Shi, X. (2022). The prevalence and psychosocial factors of problematic smartphone use among Chinese college students: A three-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 13, 877277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877277>
- Wang, Y., Lu, Y., Tian, X., Liu, Y., & Ma, W. (2024). The relationship between mobile phone addiction and time management disposition among Chinese college

students: A cross-lagged panel model. *Heliyon*, 10(3), e25060. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25060>

- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An exploration of problematic smartphone use among Chinese university students: Associations with academic anxiety, academic procrastination, self-regulation and subjective wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 596–614. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9961-1>
- Yuan, Y., He, X., He, Q., Jia, Y., Xu, Z., & Li, M. (2023). Problematic mobile phone use and time management disposition in Chinese college students: The chain mediating role of sleep quality and cognitive flexibility. *BMC Psychology*, 11, 440. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01481-z>